

公益財団法人新潟市体育協会指導者研修会
～ジュニア強化からトップアスリートへの道～

日時 平成24年12月2日(日)

10:00～11:30

会場 新潟白山会館2F 太平・明浄の間

入場		専務理事、市長、コーディネーター、パネラー入場
開会挨拶	渡辺専務理事	本日はお忙しい中お集まり頂きありがとうございます。市体育協会加盟団体の指導者、スポーツ振興会など各地域で指導される方々を一堂に会して、オリンピック出場経験者の皆様から、その豊富な経験と知識に基づいて選手、指導者の立場からジュニア期における強化の指導ポイントとは何か熱く語っていただきます。それでは次第に沿って進めさせていただきます。開会にあたり公益財団法人新潟市体育協会会長、篠田昭新潟市長が主催者を代表してご挨拶申し上げます。
市長挨拶	篠田市長	アルビレックス新潟が奇跡を演出し、スポーツの地域を元気にする力を感じました。またオリンピックイヤーの今年は、新潟市から久保倉選手が出場されたが、他の市内の選手は苦戦を強いられ、オリンピックに出場することの難しさを改めて感じました。 本日は公益財団法人移行記念のシンポジウムで、オリンピック選手がずらりと並んでおり、新潟市のスポーツのレベルの高さを体現されていますが、ジュニアや地域スポーツといった裾の尾が広くなければトップアスリートは輩出されないと思います。 体を動かすことは健康寿命を延ばすことに繋がるので、行政としてもスポーツに限らず幅広く行政を上げてスマートウェルネスシティとしてやっていきたいと思っています。
講師紹介	渡辺専務理事	コーディネーター、パネラーをご紹介しますが、本日は親しみをこめて「さん」づけで紹介させていただきます。 《種目、出身地、職業、オリンピック出場歴を交えて紹介》
スポーツとの出会い	目黒さん	ご活躍されたパネリストの方々をお迎えしているので、普段現場に出られている指導者の方々に少しでも有意義なものになるよう進行していきたいと思っています。 スポーツとの出会いや、どんなきっかけでスポーツを始めたのかを教えてください。
	各講師	五十嵐さん ：当時はスポーツ教室などなかったため遊びから入りました。小学校5年生の体力測定で懸垂が人より多くでき先生から紹介されて、市の体操教室に入ったのがきっかけです。 久保倉さん ：友達が陸上部にいたことがきっかけで高校2年生から陸上を始めました。それまではサッカーや水泳など様々な種目に取り組んでいました。 佐藤さん ：小学校5年生の時に体育の授業で50mを走りタイムが良かったため、先生から市の陸上大会に出場させてもらったことがきっかけです。 仁多見さん ：小、中学校と野球をしており甲子園を目指していたが受験に失敗してしまいました。その後、親の薦めで行った農業高校に入学年からボクシング部ができ、そこでボ

		クシングと出会ったのがきっかけです。
	目黒さん	それぞれ始められた年は違いますが、五十嵐さんは小学校5年生からずっと体操をしているのですか。
	五十嵐さん	幼稚園頃から遊具を使い色々な遊びをしていたものが器械体操に繋がるような運動になっていたのではないかと思います。今では考えられないがブランコで宙返りをしたり、昔はのびのびとした空間があったことが良かったと考えています。
	目黒さん	久保倉さんは様々な種目をされているが、色々な競技をやってきたことが今現在競技者として生きている部分がありますか。
	久保倉さん	専門種目ばかりやると、それに偏った能力になってしまうのではないかと思います。私は小さいころから外遊びやかけっこが好きで、そういった遊びが自分にとって良かったと思います。
	目黒さん	佐藤さんは脚が早くて陸上の大会に出たとおっしゃっていたが、いつ頃から専門の走高跳を始めたのですか。
	佐藤さん	中学1年生の時に部活見学があり、そこで背面とびを見てかっこいいと思いやろうと思いました。
	目黒さん	ボクシングは実際になかなかやってみようとは思にくいスポーツだと思いますが、その中で戸惑いはなかったのですか。
	仁多見	特段戸惑いはありませんでした。当時は辰吉丈一郎選手、マイクタイソン選手が活躍しており、メディアを通じて大変興味を駆られました。
競技人生の転機点	目黒さん	競技を行う上で、大きな壁にぶつかったり、指導者から言われた一言など転機点としてのエピソードがあれば教えて頂きたいと思います。
		<p>五十嵐さん：多くのターニングポイントがあったが、ゴールエイジの時期に体操教室の中で徹底的に基本をさせられたことだと思います。そういった基本の積み重ねが大学生になり空中感覚や回転感覚を得るうえで重要になりました。</p> <p>久保倉さん：高校卒業時に、自分の可能性を試してみたく、どうせやるなら日本一になれる環境で競技をやりたいと思い福島大学に入学しました。私は高校時代には実績がなかったのですが、周りはインターハイに入賞する選手が多く、最初はとても戸惑いました。しかし、自分で決めたことなので最後までやり遂げようと思い、競技を楽しむというよりは自分に挑戦するつもりで競技に向き合うようになりました。大学に入学したのが私の大きな転機点です。</p> <p>佐藤さん：中学2年生まで何も分からず楽しくやっていたが、その年の日本選手権で優勝してしまい、そこから周囲の状況が変わってしまいました。優勝から逃れられず、勝たなければならない状況になってしまい、一時拒食症という病気になってしまいました。しかし、拒食症になったのも競技をやりたいという気持ちだったのだらうと今は考えているので、中学2年生の時に陸上一筋で頑張っていきたいと思ったことが転機だったと思います。</p> <p>仁多見さん：高校に入学したときに、偶然県庁で働いていた方が教員になりボクシング部ができたことが最大の転機だと思います。また、部からの退部を申し出た時に先生が体当</p>

		<p>たりで止めてくれたことや、高校生の時に全国大会で優勝した時に大学やプロから勧誘を受けたが、プロの世界チャンピオンになるよりもオリンピックでメダルを取る方が難しいと理事長から言われ、オリンピックを目指した方がいいのではないかという言葉を受けたことが転機だったと思います。</p>
オリンピックを目指すきっかけ	目黒さん	<p>どのようなきっかけでオリンピックを目指すようになったか、また自分がどのように変わっていったか教えて頂きたいと思います。</p>
		<p>五十嵐さん：漠然と夢として抱いていたのは小学校6年生でした。中高では国体すら出れず、周りから挫折していると思われることがとても悔しくありました。その後大学へ進み、自分で練習計画を立てなければならなくなり、そこでオリンピックに出るための計画を立て始めました。</p> <p>久保倉さん：オリンピックを目指すようになったのは実業団選手として競技をやっていくことになった時です。実業団の選手として競技をやるからにはオリンピックに出場することは絶対必要だと感じました。</p> <p>佐藤さん：一年一年頑張っていく中で、高校2年生の時にオリンピック標準記録を越えた段階でオリンピックを狙ってみようと思うようになりました。ただし、大会の規模が分からない頃に日本選手権で優勝してしまったので、どんな小さな記録会でも大きな試合でも臨む気持ちは一緒でした。</p> <p>仁多見さん：高校時代に先生から道場に目標を貼るように言われ、そこで全国制覇と書き、それが叶ったことを非常によく覚えています。高校優勝後、次は何を目指そうかというところで、オリンピック出場を目指そうと思いました。</p>
オリンピックに出場した思い	目黒さん	<p>オリンピックという貴重な経験をなさって、実際出場してみて思いや実感はどういったものでしょうか。</p>
		<p>五十嵐さん：当時オリンピックは控えの選手として出る予定ではなかったのですが、選手の一人が病気になってしまい、自分が出場することが試合の2日前に分かって目の前が真っ暗になった状況で試合に出たというのがオリンピックの記憶です。そういった点で控えの選手の立場、選手の立場の両面の気持ちを味わった貴重な経験をしたかなと思います。オリンピックも緊張しましたが、国内選考会は小さなミスで順位が変動するためオリンピックよりも緊張しました。</p> <p>久保倉さん：北京とロンドンに出場したが、いつもの国際試合という形で特別緊張することはありませんでした。オリンピック本番は4年間積み上げてきたものを披露する場だと思い世界に挑戦する気持ちで精一杯やれたと思います。一方で日本選手権では直前に熱が出てしまい、やっとのことで優勝できたのでとても緊張しました。</p> <p>佐藤さん：初出場の時はいつもと同じ気持ちでやろうと思っていたが、舞い上がってしまい予選落ちしてしまいました。その時は、なんで決勝を観客席で見なければならぬのだろうと感じました。2回目は国内選考が厳しく、そちらの方が緊張しました。ただ調子が良く、日本選手権でも標準を越えたのですが、あまりにも調子が良すぎてオリンピックでは失敗してしまいました。3回目は体がぼろぼろの状態でしたが、安全に跳んでいくことで7位に入賞しました。オリンピックは回数を重ねるごとに自身の成長が分かった気がし</p>

		<p>ます。</p> <p>仁多見さん：ボクシングはアジアで6名の出場枠があり、最後の第3予選で選ばれたのでとてもヒヤヒヤしました。また、エピソードとしてボクシングは減量が厳しく各国の食文化に触れることができず残念でした。</p>
アスリートの食生活、私生活について	目黒さん	<p>私たちが想像するよりもプレッシャーを感じていないのかなという感想を持ちました。先ほど五十嵐先生から基本が大事だとお聞きしましたが、競技以外の私生活や食事の中でジュニア期からアスリート時代に大切にしていたことはありますか。</p>
		<p>五十嵐さん：オリンピックを目指し始めた頃から練習以外のところが重要だと感じました。頭の中でイメージを何度も作ったり、いつも調子が良い訳ではないので練習時間外で気持ちの持ち方を随分と意識しました。</p> <p>久保倉さん：普段特別なことはしてませんが、体がとても丈夫だったことが一番大切だったと思うので丈夫な体に生んでくれた両親には感謝しています。また、様々な競技を行う中で多くの人に出会い、その人たちが私を変えてくれたので、そのような出会いもとても大切だと思います。</p> <p>佐藤さん：当時はとても不器用でできないことを恥ずかしいと思っていました。そのため、夜に練習するなど人の2、3倍も時間をかけており、そういった練習量をこなすことが大切にしていました。</p> <p>仁多見さん：高校生の頃は特段気にしたことはなく、監督や指導者から言われることに気をつけていました。高校時代は全寮制で、その中で起床・消灯の時間が決まっており、食事も栄養管理されたものであったりと一定のリズムで生活を送れたことが大切だったと思います。そういった部分を指導者がいかに入り込んで指導できるかがポイントだと考えています。</p>
ジュニア育成に大切なこと	目黒さん	<p>久保倉さんはまだ現役ですが、トップアスリートから指導者への道ということでみなさんの経験を踏まえジュニア育成にはどのようなことが大事なのかお聞きしたいと思います。皆さんが出会った指導者で、こういった人になりたい、またこういった人にはなりたくないというものがあったら教えてください。</p>
		<p>五十嵐さん：私のコーチは小学校から大学まで、強制的に指示を出さず、時々アドバイスをくれるような人でした。もし自分が指導者になったら押し付けてやらせるのではなく、選手一人ひとりを見て言葉を選びながらアドバイスをしていきたいと思います。</p> <p>久保倉さん：経験的に、コーチは詰め込み型ではなく選手が持つ能力をいかに引き出せるかが必要だと思います。現在、小学校等では楽しむことが前提で、勝つことは二の次といった風潮がありますが、競争で勝つこと、また自分自身に勝つことを小さい頃に経験し喜びを感じて欲しいと思います。競技を楽しむことと勝負することのバランスが非常に難しいので、指導者はその加減を見極める必要があると感じます。</p> <p>佐藤さん：小・中・高校、大学とその時々やるべき運動の役割分担ができており、それが進学時に次のステップに繋がるように指導していけたらと思います。当時の指導を振り返ると、この動きをするためには何を必要とするのか？という問いかけが多くあり、指導者が全てを教えず、選手自身が考えて実行するといった過程を残してくれていた気が</p>

		<p>します。私も選手にはそういった形で接していきたいと思います。</p> <p>仁多見さん：一巡目の新潟国体終わった後に協会においてボクシング人口がいなくなるという壊滅的な状況になりましたが、それを現理事長が指導者育成を含めコツコツと積み上げてきました。まだ私が現役の頃、新潟は全国的にも弱い状況だったのでその時期から束になって取りかからなければいけないという指導方針で、学校枠を超えて合同練習を増やし、違う学校の先生が違う子を教えるというのを頻繁に繰り返しました。その結果、指導が合う合わないといった形ができ、個別性の原則も守られ選手にとって幸せなことだったと思います。また、反面教師といったものは県内ではありませんが、県外では根性論が根強く残っている状態が見受けられており、指導もいけいけ！というだけで攻め方も教えてくれないコーチがいるというのも耳にしたことがあります。そういった指導者にはなりたくないと思います。</p>
競技の早期専門化について	目黒さん	<p>冒頭に五十嵐先生からゴールデンエイジという言葉がでました。それぞれの競技の質もあると思いますが一つの競技を専門的にやるべきか、いろいろな競技を経験すべきか、みなさんの意見を聞かせて頂きたいと思います。</p>
		<p>五十嵐さん：小さい時にいろいろな運動をさせ、その感覚を覚えさせた方がいいと思います。今は少子化で、外で遊ぶところも少なくなっておりスポーツの二極化が進んでいます。スポーツをする子でもジュニアクラブに入ってそのスポーツだけをしており、そうすると応用性がなくなってしまうと思うので、スポーツ特性に応じた様々な動作をやる必要があると思います。</p> <p>久保倉さん：自分自身は小さい頃から様々なスポーツを通じ、身体感覚を養ってきたので、色々なスポーツを経験できて良かったと思います。今の子供は大人が与えてあげないと運動に接する機会がないので、そのための機会を提供することが大事なのではないかと思います。</p> <p>佐藤さん：私は中学校では先生の方針で、バスケットボールや水泳など色々な活動をさせられ、部活動1つに限定せずに活動していました。中学校の段階では底辺を広げるような練習内容にしてくれたのだと思います。高校に入り走高跳に絞る技術的な部分をやるようにしましたが、先生の専門種目は投擲でした。しかし、その先生が跳躍専門の先生の所に連れていってくれて練習をさせてくれました。このような高校の先生の指導があったからこそまでやってこれたのかなという気持ちがあります。</p> <p>仁多見さん：いろいろなスポーツをやるのは身体の発達上の視点からも、大いに賛成できると思います。ボクシングは競技的にはマイナーなスポーツなのですが、いろいろなスポーツをやる中で「こっちの方がいいな」と思って戻ってこなくなるのが少し心配です。</p>
	目黒さん	<p>仁多見さんにもう少しお聞きしたいのですが、ボクシングは競技的にはいつ頃から初めて良いといったものはあるのでしょうか。</p>
	仁多見さん	<p>いまのところ開始年齢の制限はありません。公式戦も昨年度から小学校の部から公式戦があります。</p>
	目黒さん	<p>ジュニア育成も行われていますが、ボクシングを始めようと呼びかけてもなかなか集まらないのではないかと思います。仁多見さんのように高校に入ってから始める人もいます思</p>

		<p>うので、例えば他の所で育った選手を勧誘するという方法もあると思います。そういったことに関連して、指導の一貫性についてはどのようにお考えでしょうか。</p>
	仁多見さん	<p>勧誘に力を入れるといったことはないのですが、オリンピックのメダリストが数十年ぶりに出たため、メディアの影響からボクシングに興味を持ってくれる子が増えました。</p> <p>指導の一貫体制から見れば、小学校、中学校、高校が学校枠とは別に実施していかなければと思います。新潟市体育協会が会場の確保や、小中高と分けず「ジュニア」として表彰もしてくれますし、小中高と切らず一つの団体として活動することが大事なのではないかと思っています。</p>
ジュニア期の一貫指導	目黒さん	<p>ジュニアを一貫して指導していくにあたり、一番大切だと思うことを教えてください。</p>
		<p>五十嵐さん：小学生から高校生まで一緒になって練習できるジュニアクラブがたくさんあり、そういったところで育った選手が現在、全国で活躍しています。体操競技には器具に費用がかかるため、体操教室などの拠点にきちんとした器具があると選手強化になると思います。指導者や選手の力ではどうすることもできないため、県、市など行政から施設を整備していかなければならないと思います。</p> <p>久保倉さん：私は新潟にアルビレックスというチームが根付いていると感じています。新潟から世界に向けて戦っていくという姿勢を私は大切にしていますが、アスリートが身近にいて、子どもたちが自分もそういった選手になりたいという夢を持ってもらえたら良いと思います。現在、アルビレックスもジュニア指導に力を入れていて、小さい頃から段階的指導を行っているのも、そういったものをうまく利用するのも手段だと思います。部活動が運動のベースとなると思うので、指導者に対し様々な知識を得られるような研修の場も必要だと思います。また、積雪があり屋外スポーツは活動しづらいので、屋内で活動できる施設の建設を行政に協力してもらう必要があると考えています。</p> <p>佐藤さん：運動指導において、小中高とそれぞれの年代の役割があると思うので、各年代やるべきことを指導者がきちんと指導することが必要だと思います。以前は定時制の学校に勤務しており、全く陸上部とは関わりがありませんでした。その後全日制の学校に行き、陸上競技場で中学生、高校生が一流選手の練習をするのを見た時にこれはいけないと思いました。一流選手の練習をすれば記録はすぐに伸びるかと思いますが、この先のことを考えると後がなくなってしまい選手自身が可哀想なので各段階のそれぞれの役割が大切だと思います。</p> <p>仁多見さん：拠点となるソフト面、ハード面の集約は大事だと思います。大きな話になりますが、今回のオリンピックでは味の素のナショナルトレーニングセンターが力を発揮して、選手に良い刺激を与えたと思います。それは、さまざまな競技の選手が設備を持って一か所に集まったこと、宿泊施設もあり負担も少なく合宿ができていて、栄養面も考えられた食事が出てくるといったことなどがあるためです。そのような施設が新潟にもできたら良いのかなと思います。</p> <p>また、マイナースポーツの場合、強化も大事ですが普及も大切になります。現在市の施設は強化の目的で施設の利用申請をすれば強化の選手しか来れず、普及目的で使えません。</p>

		また、普及目的の活動時間帯と強化目的の活動時間帯が重なってしまう状況があります。管理者についても指定管理者制度で収入を上げなければならないという部分があるので、拠点のソフト・ハードを整備することが大切だと思います。
会場の指導者 ヘッドバイス	目黒さん	最後に会場に来られた指導者の方にアドバイス、エール等ありましたらお願いします。
		<p>五十嵐さん：素人の延長には玄人ないという練習環境・コーチのアドバイスが玄人を育てていくと思います。実際に競技は人生の中で一通過点に過ぎないので、例え競技がなくとも、自分は色々なことができるんだと思える人物を育てて欲しいです。</p> <p>久保倉さん：子どもの可能性を引き出せる指導者になってほしいと思います。また、選手が努力するのは当然ですが、選手が全力投球できる環境を指導者がつくるのが大切だと思います。</p> <p>佐藤さん：生徒は選手である前に一人の人間です。競技を続けていれば記録が出ない時が圧倒的に多いので、そういった時に周りに人がいてくれるような選手になれるよう、人間性を身に付けさせてほしいと思います。競技が終わった後、長い人生が待っているの、選手である前に人間性を育ててほしいと思います。</p> <p>仁多見さん：指導者という立場で強化、普及、振興それから大会等の役員など何役もこなされている方が多いと思いますので、体にはお気を付けて頂きたいと思います。国体選手団の中では新潟市の選手団が大きくなっているの、新潟県を引っ張るんだということで我々ボクシングも頑張っていきたいと思います。</p>
	目黒さん	ありがとうございました。司会にマイクを戻します。
	渡辺専務理事	世界で活躍された方々の言葉にはとても重みがあったと感じられます。ぜひこれからの指導に役立てて頂きたいと思います。折角の機会ですのご質問を受けたいと思います。質問のある方はいらっしゃいますか。
◎質問1	相撲連盟 大林さん	アマチュアボクシングの仁多見さんにお聞きしたいのですが、お話の中でスポーツの普及についても少し触れていましたが、相撲においても普及活動が大きな課題となっています。そこでボクシングでどのような普及活動を実施しているのか教えて頂ければと思います。
普及活動について	仁多見さん	具体的に PR はできておらず、外部指導としてショッピングモール内のスタジオでキックボクシングの実施や、競技場内の建物でもキッズボクシング教室などをさせてもらっています。そういったイベントよりもオリンピックでメダルを取ったことの報道などメディアの力がとても大きいと思います。
	渡辺専務理事	その他質問ありましたらお願いします。
◎質問2	相撲連盟 佐々木さん	小学校時代の睡眠時間や食事の好き嫌い、クラブ活動、家庭の協力など教えて頂きたいと思います。

ジュニア期の 家庭の協力等 について		<p>五十嵐さん：小学校、中学校時代の動く時間は遊びを含めて人の何倍も動いていました。また、睡眠時間はたっぷりとっていました。</p> <p>久保倉さん：中学生の頃はとても勉強をしていて睡眠時間も削りながら勉強したという印象があります。また勉強の他にも部活動やその他の活動も一生懸命やっていたと思います。</p> <p>佐藤さん：小学校の頃は大会前の1か月ほど練習をして市の記録会に出る程度だったので睡眠時間はたくさんありました。中学校に入り記録が出始めた頃から跳び続けなければなくなり、朝練習、夜練習、家での練習をしていました。疲れているため親にはたくさん文句を聞いてもらいました。家庭の協力があり、父親母親は何も言わずに協力し見守ってくれました。</p> <p>仁多見さん：私は小・中学校では専門種目は行っていませんが、とにかく外で遊んでいました。両親の支えももちろん大きかったです。</p>
	渡辺専務理事	残念ながら定刻となりました。コーディネーターの目黒さん、パネリストの皆さん、ありがとうございました。閉会にあたりまして公益財団法人新潟市体育協会十二重樹副会長よりご挨拶申し上げます。
十二副会長挨拶	十二副会長	<p><挨拶>本日はジュニアからトップアスリートをつくるという指導者の研修会でしたが、今日皆様が感じたこと、聞いたことが非常に大切になってくるのでこれをもとに今まで以上に工夫してもらいたと思います。</p> <p>栄養面、選手のモチベーションの持続、練習環境の整備の3本柱が大切だということをパネリストの皆様から何回もお話頂いたのかなと思います。</p> <p>また、よき指導者、よき友人、よき家庭といった環境がそろって一流のアスリートができるのだといったお話もありました。本日ご参加の皆様には良き指導者になっていただける研修会であったと受け止めていただければ、体育協会としては幸いです。付け加えて、行政がいかに大切かということですが、体協としましても各スポーツ団体と一緒に新潟のスポーツを大事にしたいと思います。皆様におかれましては、新潟市から多くの代表選手を輩出する、それぞれのスポーツの底辺を拡大して頂く、こういったことを感じていただければと思います。</p>
閉会宣言	渡辺専務理事	<p>ありがとうございました。これもちまして新潟市体育協会指導者研修会を終了いたします。</p> <p>長時間にわたり熱心にご聴講頂きましてありがとうございます。大変ご苦勞さまでした。気を付けてお帰り下さい。</p>

